తాగునీరు అందించినా తప్పేనా?!

- మున్సిపల్ ఛైర్‌పర్సన్ చల్లంచర్ల లక్ష్మీతులసి
- కౌన్సిలర్ సుమన్ కుమార్ తీరుపై అసహనం
- వాడీవేడిగా కౌన్సిల్ సాధారణ, అత్యవసర సమావేశాలు
- 52 అంశాలకుగాను 50 ఆమోదం


మున్సిపల్ ఛైర్‌పర్సన్ చల్లంచర్ల లక్ష్మీతులసి


వైస్ ఛైర్మన్ రమావత్ కోటేశ్వరరావు నాయక్, కౌన్సిలర్ సుమన్ కుమార్ మధ్య వాదన

సత్తెనపల్లి: పట్టణ ప్రజలకు తాగునీరు అందించే విషయంపై కూడా ఎందుకు రాద్ధాంతం అంటూ మున్సిపల్ ఛైర్‌పర్సన్ చల్లంచర్ల లక్ష్మీ తులసి అసహనం వ్యక్తం చేశారు. పట్టణంలోని మున్సిపల్ కౌన్సిల్ హాల్‌లో శుక్రవారం సాధారణ, అత్యవసర సమావేశాలకు ఆమె అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా 7వ వార్డు కౌన్సిలర్ రంగిశెట్టి సుమన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ పట్టణంలోని గార్లపాడు రోడ్‌లోని సమ్మర్ స్టోరేజ్ ట్యాంకు రాపిడ్ ఫిల్లింగ్ చేయడానికి ఎన్ని మోటార్లు వినియోగించారు? ఎంత ఖర్చు చేశారు? అనే విషయాలపై సందేహాలను వ్యక్తం చేశారు. ఇదే అంశాలను పదే పదే ప్రస్తావించడంతో ఆమె జోక్యం చేసుకున్నారు. ఆమె మాట్లాడుతూ.. ఆ సమయంలో నాగార్జున సాగర్ కుడికాలువ నుంచి వచ్చే నీటితో చెరువు నింపకపోతే ప్రస్తుతం మంచినీటికి ఇబ్బందులు పడాల్సిన పరిస్థితి నెలకొనేదన్నారు. కౌన్సిలర్ రంగిశెట్టి సుమన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ జితేంద్ర కనస్ట్రక్షన్స్ సుమారు రూ. 70 లక్షల నుంచి రూ. 80 లక్షల వరకు పనులు ఆర్థిక పరిస్థితుల కారణంగా చేయలేమని చెప్పినా.. దానికే రూ. 2.50 లక్షల నామినేషన్ పనులను నాలుగు రోజుల్లో చేసేలా ఎలా అప్పగించారని ప్రశ్నించారు. జితేంద్ర కనస్ట్రక్షన్స్, శివా కనస్ట్రక్షన్స్ చేసిన పనులు నాణ్యంగా లేవని గతంలో అనేకసార్లు తాము ప్రస్తావించామన్నారు. తక్షణమే విజిలెన్స్ విచారణ చేపట్టాలని, అప్పటి వరకు బిల్లులు పాస్ చేయకూడదని డిమాండ్ చేశారు. సిల్ట్ పనులు చేసే సమయంలో ఏ వార్డులో జరిగితే ఆ వార్డు కౌన్సిలర్‌కు తెలియజేయాలన్నారు. శానిటేషన్ పూర్తి అధ్వానంగా ఉందని, వర్షాకాలంలో జ్వరాలు, దోమల నియంత్రణకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోనున్నారో ప్రస్తావించలేదన్నారు. ఆధిపత్య పాలన కాకుండా 31 మంది కౌన్సిలర్లకు ప్రాధాన్యమిస్తూ వారి హక్కులను కాపాడాలన్నారు. అన్నా క్యాంటీన్ వద్ద ఆక్రమణలు తొలగించాలని కోరారు. గతంలో అక్రమాలకు పాల్పడిన వలంటీర్‌పై పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారా? లేదా ? అని ప్రశ్నించారు. కమిషనర్ కొలిమి షమ్మి మాట్లాడుతూ వలంటీర్‌పై పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశామని, ఆర్డీ దృష్టికి కూడా తీసుకెళ్లామన్నారు. వలంటీర్ నుంచి నగదును రికవరీ చేశామని చెప్పారు. 31వ వార్డు కౌన్సిలర్ తురకా మేరీగ్రేస్ మాట్లాడుతూ పట్టణంలో 24 మంది పర్మినెంట్, 136 మంది ఔట్‌సోర్సింగ్ కార్మికులు ఉన్నారని గుర్తుచేశారు. మరో 20 మందిని తీసుకుంటున్నప్పటికీ శానిటేషన్ కోసం కాకుండా వివిధ పనుల నిమిత్తం వినియోగించడం ఏంటని ప్రశ్నించారు. ఈ క్రమంలో వారిని తీసుకున్న ఉద్దేశం సక్రమంగా అమలు కావడం లేదన్నారు. మొదటి మీటింగ్ నుంచి ర్యాటిఫికేషన్‌పై ప్రస్తావిస్తున్నామని, మున్సిపాలిటీ మొత్తం స్వీప్ చేసినట్లు ఉందన్నారు. అనుమతి లేని కట్టడాలపై ఇప్పటికే వాట్సాప్‌లో వార్తలు హల్‌చల్ చేస్తున్నాయని, మున్సిపాలిటీకి ఆదాయం వచ్చే వాటిపై కూడా ఎందుకు నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. సెట్ బ్యాక్ లేకుండా అపార్ట్‌మెంట్ నిర్మాణాలు జరుగుతున్నాయని గుర్తు చేశారు. ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులపై కూడా దృష్టి సారించాలన్నారు. 6వ వార్డు కౌన్సిలర్ సధనం సత్యవాణి మాట్లాడుతూ కల్వర్టు, పైపులు అడ్డంకి సమస్య కారణంగా భవిష్యత్తులో ఏదైనా ప్రాణ నష్టం జరిగితే దానికి పురపాలక అధికారులే బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందన్నారు. కమిషనర్ కొలిమి షమ్మి మాట్లాడుతూ పైపులు తొలగించామని, కల్వర్ట్ వల్ల సమస్య లేదన్నారు. నలుగురు కౌన్సిలర్లు క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించి తీసేద్దామని చెబితే అలాగే చేద్దామన్నారు.

19వ వార్డు కౌన్సిలర్ అవ్వారు శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ శానిటేషన్ సమస్యను పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు, వీధి కుక్కలు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయని, దోమల నియంత్రణకు ఫాగింగ్ చేయించాలని కోరారు. మున్సిపల్ వైస్ ఛైర్మన్ రమావత్ కోటేశ్వరరావు నాయక్ మాట్లాడుతూ నాగార్జునసాగర్ కుడి కాలువ ద్వారా వచ్చిన నీటిని సకాలంలో చెరువుకు నింపకపోయినట్లయితే మంచినీటి ఎద్దడి ఎక్కువగా ఉండేదన్నారు. దానిపై ఇప్పుడు మాట్లాడటం సరైనది కాదన్నారు. ఈ సందర్భంగా వైస్ ఛైర్మన్‌తో కౌన్సిలర్ రంగిశెట్టి సుమన్‌కుమార్‌కు వాదోపవాదనలు జరిగాయి. దీంతో సమావేశం వాడీవేడిగా సాగింది. అనంతరం కోటేశ్వరరావు నాయక్ మాట్లాడుతూ సాధారణ సమావేశానికి సంబంధించి అజెండాలోని 48, అత్యవసర సమావేశంలో 2, 3 మినహా మిగిలిన రెండు అంశాలను ఏకగ్రీవంగా ఆమోదిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. మొత్తం 50 అంశాలకు సభ్యులు ఆమోదం తెలిపారు. ముందుగా ఎన్డీఏ కూటమి, ఎమ్మెల్యేగా కన్నాలక్ష్మీనారాయణ గెలుపుపై కౌన్సిలర్లు తురకా మేరీగ్రేస్ , రంగిశెట్టి సుమన్ కుమార్‌లు అభినందనలు తెలిపారు. సమావేశంలో మున్సిపల్ వైస్‌ఛైర్మన్ షేక్ నాగూర్ మీరాన్, కౌన్సిలర్లు, కో ఆప్షన్ మెంబర్లు, సెక్షన్ హెడ్లు పాల్గొన్నారు.

క్లుప్తంగా

విద్యార్థులకు నోట్ పుస్తకాలు పంపిణీ



పెదకూరపాడు : విద్యతో వ్యక్తిత్వ వికాసం, క్రమశిక్షణ అలవర్చుకోవాలని జనచైతన్య సమితి కో ఆర్డినేటర్ అనిల్‌కుమార్ అన్నారు. సమితి ఆధ్వర్యంలో మండలంలోని రామాపురం, మండల పరిషత్ పాఠశాలలో కారంపూడి భాగ్యలక్ష్మి, రాజశేఖర్‌ల దంపతుల కుమార్తె గ్రేస్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా విద్యార్థులకు నోట్ పుస్తకాలు శుక్రవారం పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు జోస్మినమ్మ మాట్లాడుతూ పిడుగురాళ్ల గ్రంథాలయ శాఖ ఇన్‌చార్జి రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ సేవా కార్యక్రమాల ద్వారానే మెరుగైన సమాజం ఏర్పడుతుందన్నారు. ఎస్ డబ్ల్యూ కళాశాల హాస్టల్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ రాణమ్మ మాట్లాడుతూ యువత సేవా కార్యక్రమాల్లో ముందు ఉండాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు సాంబశివరావు, జనచైతన్య సమితి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు బెంజి బాబు పాల్గొన్నారు.

పదవీ విరమణ చేయనున్న ఉద్యోగినికి సత్కారం



రాజుపాలెం : కార్యాలయంలో అందరి మన్ననలను పొందిన ఆఫీస్ సబార్డినేటర్ (అటెండర్)గా నారే నారాయణమ్మకు మంచి గుర్తింపు ఉందని ఎంపీడీవో రామకృష్ణప్రసాద్ తెలిపారు. మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో పని చేస్తున్న నారాయణమ్మ పదవీ విరమణ సందర్భంగా అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు శుక్రవారం ఘనంగా సత్కరించారు. ఎంపీపీ తేలుకుట్ల రాజేశ్వరి చంద్రమౌళి, తహసీల్దారు లక్ష్మీనరసింహ, ఎంఈఓ మల్లికార్జున శర్మ, మండల అభివృద్ధి కమిటీ ఛైర్మన్ మర్రి సుబ్బారెడ్డి, ఏఈ నరసింహారావు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు , గ్రామ సచివాలయ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రవేశ పరీక్షకు 74 మంది హాజరు



సత్తెనపల్లి : మండలంలోని రామకృష్ణాపురంలో గల డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ బాలుర గురుకుల పాఠశాలలో 2024–25 విద్యా సంవత్సరానికి గాను 6 నుంచి 9వ తరగతి వరకు మిగిలిన ఖాళీ సీట్ల భర్తీకి శుక్రవారం ప్రవేశ పరీక్ష జరిగింది. మొత్తం 74మంది విద్యార్థులు రాశారు. గురుకుల పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు ఒట్టిప్రోలు జాన్సన్, ఉపాధ్యాయుడు శోభన్ బాబు పరీక్ష జరిగిన తీరును పరిశీలించారు.

దేశాభివృద్ధిలో పీవీ కీలకపాత్ర


పీవీ నరసింహారావు విగ్రహానికి నివాళులు అర్పిస్తున్న బ్రాహ్మణ ఐక్యవేదిక నాయకులు

సత్తెనపల్లి: ఆర్థిక వ్యవస్థలో సంస్కరణలు తీసుకొచ్చి దేశాభివృద్ధిలో మాజీ ప్రధాన మంత్రి పీవీ నరసింహారావు కీలకపాత్ర పోషించారని బ్రాహ్మణ ఐక్యవేదిక సత్తెనపల్లి డివిజన్ అధ్యక్షుడు పెద్దింటి ఫణికృష్ణ అన్నారు. పీవీ జయంతి వేడుకలు డివిజన్ ఆధ్వర్యంలో పట్టణంలోని రైల్వే స్టేషన్ రోడ్‌లోని విగ్రహం వద్ద శుక్రవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పీవీ సేవలను పలువురు కొనియాడారు. విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ మాజీ ఛైర్మన్ యెల్లినేడి రామస్వామి, బ్రాహ్మణ ఐక్యవేదిక సత్తెనపల్లి డివిజన్ సెక్రటరీ కొడవటికంటి నాగపార్వతయ్య, కోశాధికారి అంపిరాయని రాజశేఖర్, కారంచేటి శ్రీనివాస్, కొండకావూరి మార్కండేశ్వరరావు, రొంపిచర్ల అంజిబాబు, వేదాంతం తేజ, రమణాచార్యులు, వేదాంతం రామకృష్ణాచార్యులు, సాధు శివ ప్రసాద్, మోతే పురుషోత్తమశర్మ, తులసి కృష్ణబట్టర్, విజయ రామరావు, బెల్లం కొండ నాగసాయి ప్రసాద్, మాటేటి హనుమంత రావు, బాలాజీ, ఐక్య వేదిక సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

లింగ నిర్ధారణ పరీక్ష నేరం

సత్తెనపల్లి ఆర్డీఓ మురళీకృష్ణ


మాట్లాడుతున్న మురళీకృష్ణ, పక్కన వైద్యులు, ఎన్జీఓల ప్రతినిధులు

సత్తెనపల్లి: లింగ నిర్ధారణ పరీక్ష నేరమని సత్తెనపల్లి ఆర్డీఓ వి.మురళి కృష్ణ అన్నారు. పల్నాడు జిల్లా సత్తెనపల్లిలోని తన కార్యాలయంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన పీసీ పీఎన్‌డీటీ సబ్ డిస్ట్రిక్ట్ లెవెల్ మల్టీ మెంబర్ అప్రొప్రియేట్ అథారిటీ, అడ్వైజరీ కమిటీ సమావేశానికి ఆయన అధ్యక్షత వహించి మాట్లాడారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తూ లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయడాన్ని నిషేధిస్తూ చట్టం ఉందన్నారు. పరీక్ష చేసిన వారిపై, చేయించిన వారిపైనా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. గర్భస్థ లింగ నిర్ధారణ గురించి ఎవరికీ మాటలు, కనీసం సైగల రూపంలో కూడా చెప్పరాదన్నారు. తల్లీబిడ్డల సంరక్షణే ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. డివిజన్ ఇన్‌చార్జి డాక్టర్ ధర్మ సింగ్ శాస్త్రి ఆకస్మిక తనిఖీల్లో గమనించిన విషయాల గురించి చర్చించారు. సమావేశంలో జిల్లా ఇమ్యునైజేషన్ అధికారి డాక్టర్ బి. గీతాంజలి, కమిటీ సభ్యులు డాక్టర్ సుజాత, డాక్టర్ ప్రేమ, ఎన్జీవో సంస్థల ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్రమశిక్షణతోనే విద్యార్థులకు బంగారు భవిష్యత్తు


స్టూడెంట్ కిట్లను విద్యార్థులకు పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే ప్రవీణ్

అమరావతి: క్రమశిక్షణతో విద్యార్థులు చదివితే బంగారు భవిష్యత్తు ఉంటుందని పెదకూరపాడు ఎమ్మెల్యే భాష్యం ప్రవీణ్ అన్నారు. శుక్రవారం స్థానిక రామకృష్ణా హిందూ హైస్కూల్‌లో జరిగిన స్టూడెంట్ కిట్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. మండల విద్యాశాఖాధికారి ఏకుల ప్రసాదరావు అధ్యక్షత వహించారు. ఎమ్మెల్యే భాష్యం ప్రవీణ్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న పథకాలను ఉపయోగించుకుని పట్టుదలతో రాణించాలని ఆకాంక్షించారు. వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకుని ముందుకు సాగాలన్నారు. ఆటపాటల్లోనూ రాణించాలని సూచించారు. స్టూడెంట్ కిట్లతో ఏడాదికి సరిపడా సామగ్రి అందిస్తామన్నారు. ఉపాధ్యాయులు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రవేశాలు తగ్గకుండా చూసి అంకితభావంతో విద్యాబోధన చేయాలన్నారు. అనంతరం స్టూడెంట్ కిట్‌లను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పరిషత్ ఉపాధ్యక్షుడు మంగిశెట్టి శ్రీనివాసరావు, ఎంపీడీవో రాణి, అమరావతి సర్పంచి పి.రాజేశ్వరి, ఎంఈఓ–2 శివబాబు , పలువురు మండల అధికారులు, స్థానిక టీడీపీ నాయకులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి

ఆర్జేడీ లింగేశ్వరరెడ్డి


విద్యార్థులకు షూస్ అందజేస్తున్న ఆర్జేడీ లింగేశ్వరరెడ్డి

పెదకూరపాడు : ఉపాధ్యాయులు బాధ్యతతో వ్యవహరించాలని ఆర్జేడీ లింగేశ్వరరెడ్డి అన్నారు. పెదకూరపాడులోని జిల్లా పరిషత్ పాఠశాలను ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల సామర్థ్యాలను పరీక్షించారు. విద్యార్థుల్లో దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికి తీసేందుకు ఉపాధ్యాయులు ప్రయత్నించాలన్నారు. బోధనా పరమైన అంశాలపై సూచనలు చేశారు. ఇప్పటికే విద్యార్థులకు నోట్‌పుస్తకాలు అందించామన్నారు. నేను బడికి పోతా కార్యక్రమం ద్వారా పెద్ద ఎత్తున ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులు చేరేలా అవగాహన కల్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఉపాధ్యాయులు కూడా నాణ్యమైన విద్యనందించేలా చూడాలన్నారు. వెనుకబడిన విద్యార్థులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం పాఠశాలల బలోపేతానికి కృషి చేస్తోందన్నారు. అనంతరం విద్యార్థులకు షూస్ అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఎంఈఓ సత్యనారాయణ, హెచ్‌ఎం వెంకటరమణ, పీఈటీ నాగరాజులు ఉన్నారు.

దోమల నియంత్రణకు సహకరించండి



రాజుపాలెం: వర్షాలు కురుస్తున్నందున పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, దోమల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని హెల్త్ సూపర్‌వైజర్ జీవన్‌రావు తెలిపారు. మండలంలోని బలిజేపల్లి ఎస్సీ కాలనీలో ఫ్రైడే–డ్రైడే కార్యక్రమం శుక్రవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆరోగ్య సిబ్బంది ఇంటింటికీ వెళ్లి వ్యాధులపై కరపత్రాలను అందజేసి అవగాహన కల్పించారు. ఇళ్లల్లో పాత టైర్లు, వాడి పడేసిన కొబ్బరి బోండాలను తొలగించారు. కూలర్లలోని నీటిని ఎప్పటికప్పుడు మార్చుకోవాలని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఏఎన్ఎంలు పి.శ్రీకళ, జి.సరళ, ఆశా కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విత్తన దుకాణాల్లో తనిఖీలు



మాదల(ముప్పాళ్ళ): మండలంలోని పలు గ్రామాల్లోని విత్తన దుకాణాలను క్రోసూరు వ్యవసాయ సంచాలకులు వి.హనుమంతురావు శుక్రవారం తనిఖీ చేశారు. దుకాణంలోని నిల్వలను, రికార్డులను పరిశీలించారు. అనుమతులు లేని విత్తనాలు అమ్మితే లైసెన్స్ రద్దు చేస్తామని చెప్పారు. రైతులకు రసీదులు తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలని దుకాణదారులకు సూచించారు. అధిక ధరలకు అమ్మినట్లుగా తమ దృష్టికి వస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. మండల కేంద్రమైన ముప్పాళ్ళ, మాదల, దమ్మాలపాడు గ్రామాల్లోని దుకాణాలలో మండల వ్యవసాయాధికారి ఎం.అరుణతో కలిసి తనిఖీలు చేపట్టారు.

వీధి కుక్కల నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకోవాలి



సత్తెనపల్లి: పట్టణంలోని 31వ వార్డు అంబేద్కర్ నగర్ ఒకటో లైన్‌లో వీధి కుక్కల నుంచి రక్షణ కల్పించాలని ఐద్వా పట్టణ కార్యదర్శి గద్దె ఉమశ్రీ కోరారు. ఈ మేరకు మున్సిపల్ కమిషనర్ కొలిమి షమ్మికి శుక్రవారం వార్డులోని మహిళలతో కలిసి ఆమె వినతిపత్రం అందించారు. పురపాలక సంఘం ద్వారా సరఫరా చేసే తాగునీరు కూడా కలుషితం అవుతోందని కూడా చెప్పారు. దోమల నివారణకు ఫాగింగ్ చేయడం లేదన్నారు. సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఐద్వా జిల్లా కార్యదర్శి జి.రజిని, మహిళలు పి. సావిత్రి, ఎం.సుజాత, కె.శాంతకుమారి, ఎస్కే మరియమ్మ, ఏ సామ్రాజ్యం, సీహెచ్ పద్మావతి, షేక్ మహబుబ్‌జానీ, డి.వీరమ్మ, ఆర్.వెంకటనర్సమ్మ, పి.కృష్ణవేణి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పౌష్టికాహారం.. పదిలం ఆరోగ్యం!

- వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపునకు దోహదం
- వ్యాధుల కాలంలో తిండి పాత్రే కీలకం
- జంక్ ఫుడ్‌తో పొంచి ఉన్న రోగాల ముప్పు


విక్రయానికి సిద్ధంగా ఉన్న తాజా కూరగాయలు

దాచేపల్లి: పౌష్టికాహారంతో ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుంది. బహిరంగ మార్కెట్‌లో లభించే జంక్ ఫుడ్ తిని అనారోగ్యం బారిన పడి ప్రాణం మీదకు తెచ్చుకునే కంటే.. పోషకాలు లభించే ఆహార పదార్థాలు తిని ఆరోగ్యంగా ఉండటం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం వానాకాలం కావటంతో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం మెండుగా ఉంటుంది. వాటి బారినపడిన వారు ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసే వాటిని తినొద్దు. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాలు తినటం మేలు. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగితే త్వరగా అనారోగ్యం నుంచి కోలుకునే అవకాశం ఉంది. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలి.


మొలకెత్తిన ధాన్యాలు

నిల్వ చేసినవి తినొద్దు

నిల్వ చేసిన ఆహార పదార్థాలు తినటం వల్ల అనారోగ్యం బారినపడతాం. ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలతో వ్యాధి నిరోధక శక్తి క్షీణిస్తుంది. తీపి ఎక్కువగా తీసుకోవద్దు. బహిరంగ మార్కెట్‌లో దొరికే రెడీమేడ్ ఆహారం తినవద్దు. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండేవి, కూల్‌డ్రింక్స్, ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ చేసినవి తినకపోవడం మేలు.

అలవాటు ఇలా మారితే...

ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకుంటే ఆరోగ్యం సురక్షితంగా ఉంటుంది.

- ప్రతి రోజు ఉదయం రెండు ఇడ్లీలు లేదా 60 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు లేదా 25 గ్రాముల పప్పులు, 150 మిల్లీ లీటర్ల పాలు తీసుకోవాలి.
- ఉదయం 11 గంటల సమయంలో ఒక పండు, నిమ్మరసం లేదా జామకాయలు తీసుకోవాలి. పండ్లు అందుబాటులో లేకపోతే ఒక గ్లాస్ పాలు తాగాలి.
- మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో 75 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, పెరుగు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- సాయంత్రం 5 గంటలకు 50 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలతో చిరుతిండి, ఒక కప్పు పాలు తీసుకోవటం మంచిది.
- రాత్రి సమయంలో భోజనంలో రెండు కప్పుల అన్నం లేదా ఒకట్రెండు చపాతీలు లేదా పుల్కాలు కూరగాయలతో తినాలి. కూరగాయలు, పెరుగు అందుబాటులో లేకపోతే 100 గ్రాముల మాంసాహారం తినాలి.

పాలు, నీళ్లు ఎక్కువ తీసుకోవాలి..

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ప్రతి వ్యక్తి పాలు, నీళ్లకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. పరిశుభ్రమైన నీటిని కాచి చల్లార్చి తాగాలి. శరీరానికి సరిపడా నీరు తాగితే 50 శాతం రుగ్మతలు దూరమవుతాయి.


మార్కెట్‌లో ఆకుకూరలు

సురక్షితమైన నీళ్లతోపాటు రోజుకి కనీసం 250 మిల్లీలీటర్ల పాలు తాగాలి. కాఫీ, టీ రోజుకు ఒకట్రెండు సార్ల కంటే ఎక్కువగా తాగవద్దు.

పప్పు ధాన్యాలకు ప్రాధాన్యత

ఆహారంలో పల్లీలు, మినుములు, శనగలు, బాదంపప్పు వంటివి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. 100 గ్రాముల ఆకుకూరలు తినటం మంచిది. జామ, నిమ్మ, ఉసిరిలలో ఏదో ఒకటి భుజించాలి. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు రోజుకు ఒక సారి, మాంసాహారం వారంలో ఒకసారి తినాలి. నానబెట్టిన గింజలు, అలసందలు తినటం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. పెసర్లు , క్యారెట్, బీట్‌రూట్, కీర దోస తినటం మేలు చేస్తుంది.

తాజా కూరలు, పండ్లు మేలు

మనిషి ఆరోగ్యానికి ఆహార పదార్థాలు ఎంత ముఖ్యమో శుభ్రత కూడా అంతే ముఖ్యం. అన్నం తినే ముందు చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆహారం ఒకేసారి ఎక్కువగా కాకుండా కొంచెం కొంచెం ప్రతి మూడు గంటలకు తీసుకోవచ్చు. దీని వల్ల తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తాజా కూరగాయలు వాడాలి. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. వీటిల్లో ఉండే సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు, ఫైబర్ శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పసుపు, నారింజ రంగులో ఉండే పండ్లు కొన్ని రకాల దీర్ఘకాలిక జబ్బులను నిరోధిస్తాయి. తాజాగా ఉండే పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లను జ్యూస్ చేసుకుని తాగవచ్చు. జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కోసం మిరియాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి బాగా ఉపయోగపడతాయి. కాచి చల్లార్చిన నీరు, పాలల్లో వాటిని వేసుకుని తాగితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

పోషకాలు కీలకం



పోషకాలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారం బాగా ఉడికించి తినాలి. ఏ, సీ, డీ , కే విటమిన్లు కలిగిన ఆహారం తీసుకుంటే ఆరోగ్యకరంగా ఉంటారు. అంధత్వంతో పాటు పిల్లల్లో వాంతులు, విరేచనాలు, తట్టు, శ్వాసకోస సంబంధ వ్యాధులు నివారించేందుకు ఏ విటమిన్ బాగా పని చేస్తుంది. తోటకూర, మెంతి కూర, పాలకూర, క్యారెట్, కెరోటిన్ ఉన్న మునగాకు, మామిడి, బొప్పాయి, గుమ్మడి వంటివి తీసుకోవటం వల్ల శరీరానికి సరిపడా విటమిన్లు అందుతాయి. బహిరంగ మార్కెట్‌లో లభించే జంక్ ఫుడ్ అస్సలు తీసుకోవద్దు.

– డాక్టర్ కనుమూరి గీతారాణి

మలేరియా రహిత సమాజానికి కృషి


రెంటాల గ్రామంలో ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న అధికారులు, ఆరోగ్య, ఆశా కార్యకర్తలు

రెంటచింతల: పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుని మలేరియా లేని సమాజం కోసం ప్రతి ఒక్కరం కృషి చేద్దామని మలేరియా సబ్‌యూనిట్ ఆరోగ్య పర్యవేక్షకులు చెన్నంశెట్టి అంకమ్మరావు అన్నారు. మలేరియా వ్యతిరేక మాసోత్సవం సందర్భంగా శుక్రవారం పీహెచ్‌సీ పరిధిలోని రెంటాల గ్రామ పురవీధులలో ఆరోగ్య, మలేరియా సిబ్బంది ,ఆశా కార్యకర్తలతో కలిసి ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మలేరియాపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ప్రతి శుక్రవారాన్ని డ్రై డేగా తప్పని సరిగా పాటించాలని, క్రమం తప్పకుండా దోమతెరలు వాడాలని, ఇంటి కిటికీలకు మెష్‌లను పెట్టుకోవాలని సూచించారు. రెండు రోజులపాటు జ్వరం వస్తే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవాలన్నారు. నివాస పరిసర ప్రాంతాలలో నీటి నిల్వలు లేకుండా చూసుకోవాలని కోరారు. వారానికి ఒక్కసారి నీటితొట్లను ఖాళీ చేసి మరుసటి రోజున నీటితో నింపుకోవడం చాలా మంచిదన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీహెచ్ఈవో శర్మ, హెల్త్ అసిస్టెంట్ ఖాసిం, ఆరోగ్య కార్యకర్త రమాదేవి, మలేరియా సిబ్బంది డి. సీతారామిరెడ్డి, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

గర్భిణుల ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ ముఖ్యం

పిడుగురాళ్ల రూరల్: గర్భిణుల ఆరోగ్యంపై వైద్య సిబ్బంది శ్రద్ధ వహించాలని కరాలపాడు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి కేవీ ప్రవీణ్‌రెడ్డి అన్నారు. మండలంలోని కామేపల్లి గ్రామంలోని హెల్త్ వెల్నెస్ సెంటర్‌ను శుక్రవారం తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎవరైనా గర్భం దాల్చినప్పటి నుంచి ఆర్‌సీహెచ్ ఇంటిగ్రేటెడ్ రిజిస్టర్‌లో నమోదు చేయాలని తెలిపారు. ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ, ఏఎన్ఎం, ఆశా కార్యకర్తలకు పలు సూచనలు చేశారు. మాతా శిశు సంరక్షణ కార్డులను అందజేయాలని పేర్కొన్నారు. వారికి చేసిన సేవలను ఆర్‌సీహెచ్ పోర్టల్‌లో నమోదు చేయాలని తెలిపారు. ప్రధాన మంత్రి సురక్షిత మాతృత్వ అభయాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా గర్భిణులు ప్రతి నెల 9న 4- 9వ నెల వరకు తప్పనిసరిగా ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి ద్వారా పరీక్ష చేయించుకోవాలన్నారు.